



## EL REY DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

PACO RONCERO ES...

A lo largo de toda mi trayectoria como cocinero he tenido la ocasión de trabajar, probar y experimentar con todo tipo de ingredientes, tanto nuestros como foráneos, y considero, sin lugar a dudas, que el jamón ibérico es, junto con el aceite de oliva, el mayor tesoro gastronómico de nuestra despensa y, si me apuras, de la despensa global. He tenido la oportunidad de viajar por todo el mundo, junto con otros chefs y amigos, como embajador de la cocina española, y allá donde vamos, desde la cosmopolita Nueva York hasta el pueblo más recóndito de Asia o América Latina, se conoce, se aprecia y se alaba tanto por sus inigualables cualidades de aroma, sabor y textura, como por sus reconocidos beneficios para la salud.

Tres son los motivos que hacen del ibérico un jamón único en el mundo: la raza de cerdo ibérico, exclusiva de nuestra Península; su alimentación, a base de bellotas; y un ecosistema singular, la dehesa, que favorece su plácido desarrollo, lejos del estrés y la polución. De pelaje oscuro, orejas largas y agachadas, hocico alargado, patas finas y ancho (y sabroso) trasero, este animal se distingue de otras razas por su particular metabolismo ya que es capaz de asimilar en su grasa los finísimos aceites vegetales de la bellota. Y son esos aceites los que le aportan su jugosidad, su característico veteado y las vitaminas, proteínas y ácido oleico que resultan tan beneficiosos para el organismo porque, entre otras cosas, disminuyen el colesterol y favorecen el sistema circulatorio.

En definitiva, es tan sano como comerse una ensalada de verduras con aceite de oliva pero con un sabor (o siete, que dice mi amigo Florencio) mucho más placentero.

Como dijo el gran sabio Arzak, el jamón ibérico es "uno de los solterones de oro de nuestra gastronomía, un guaperas solitario que no admite más compañías que las de un buen vino y una hogaza de pan". Y es que, aunque también admite protagonizar unas jugosas croquetas, una tortillita o sofisticado Carpaccio, es en lonchas bien cortaditas, con uno piquitos de pan para el aperitivo o en un mollete con aceite de oliva para el desayuno, como mejor está.

Para disfrutar al máximo de todo su esplendor no hay que olvidar, si se tiene en la nevera, sacarlo como diez minutos antes de consumirlo a temperatura ambiente, y disfrutarlo lentamente y sin prisas, dejando que se funda suavemente la boca y apreciando todos sus matices. Aunque nuestro paladar sólo es capaz de distinguir cuatro (dulce, salado, ácido y margo), la mezcla en vía retro-nasal de ese toque dulce con el punto justo de sal que se aprecia en boca con sus ricos aromas, hace que el gusto final sea muy complejo y exquisito.